



# 早寝・早起き・朝ごはんだより

月号

毎月19日発行



桜川小学校

今年も残りわずかとなり、寒さも一段と厳しくなってきました。元気に過ごすためにも、日ごろからバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に、冬は風邪やインフルエンザが流行します。

しっかり予防して、元気に新年を迎えましょう。

なんといっても、早寝・早起き・朝ごはんが基本です。

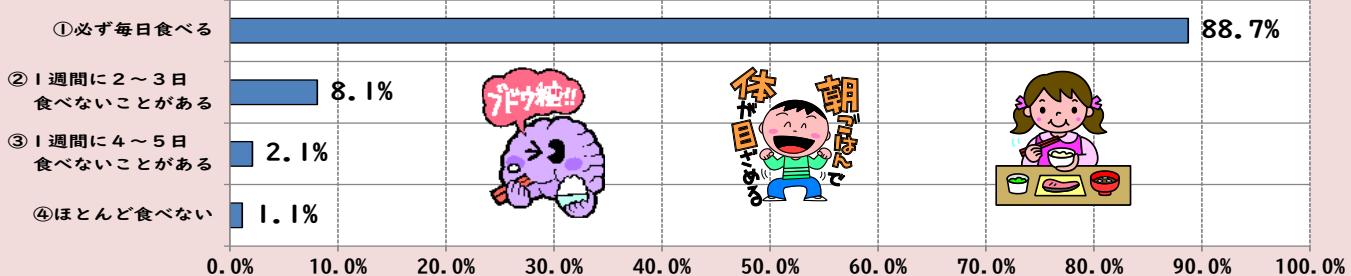
冬休みになると、生活が不規則になりがちですから充分に気をつけましょう。



11月に「食に関するアンケート（朝食摂取）」調査を実施しましたので報告いたします。

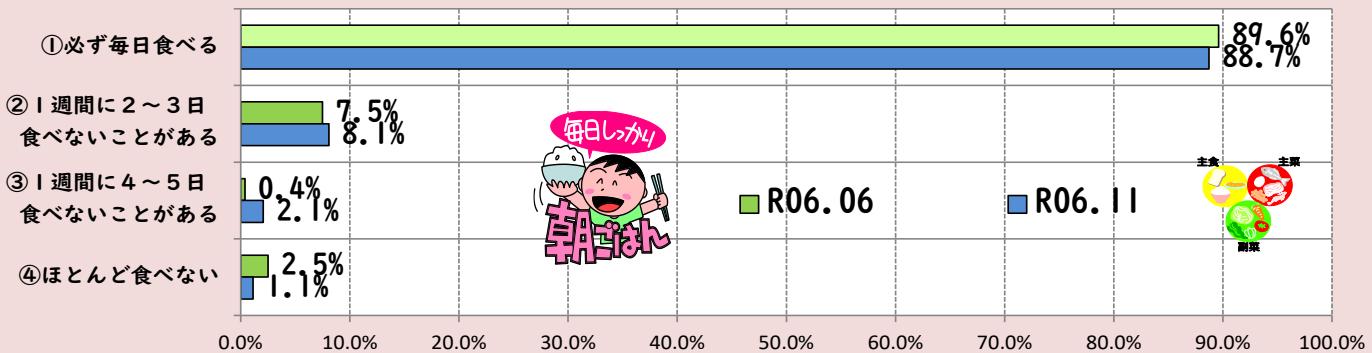
## 令和6年11月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 532人)

### I. 朝食を毎日食べますか



## 令和6年11月 食に関するアンケート結果 (対象児童数 : 532人)

### I. 朝食を毎日食べますか



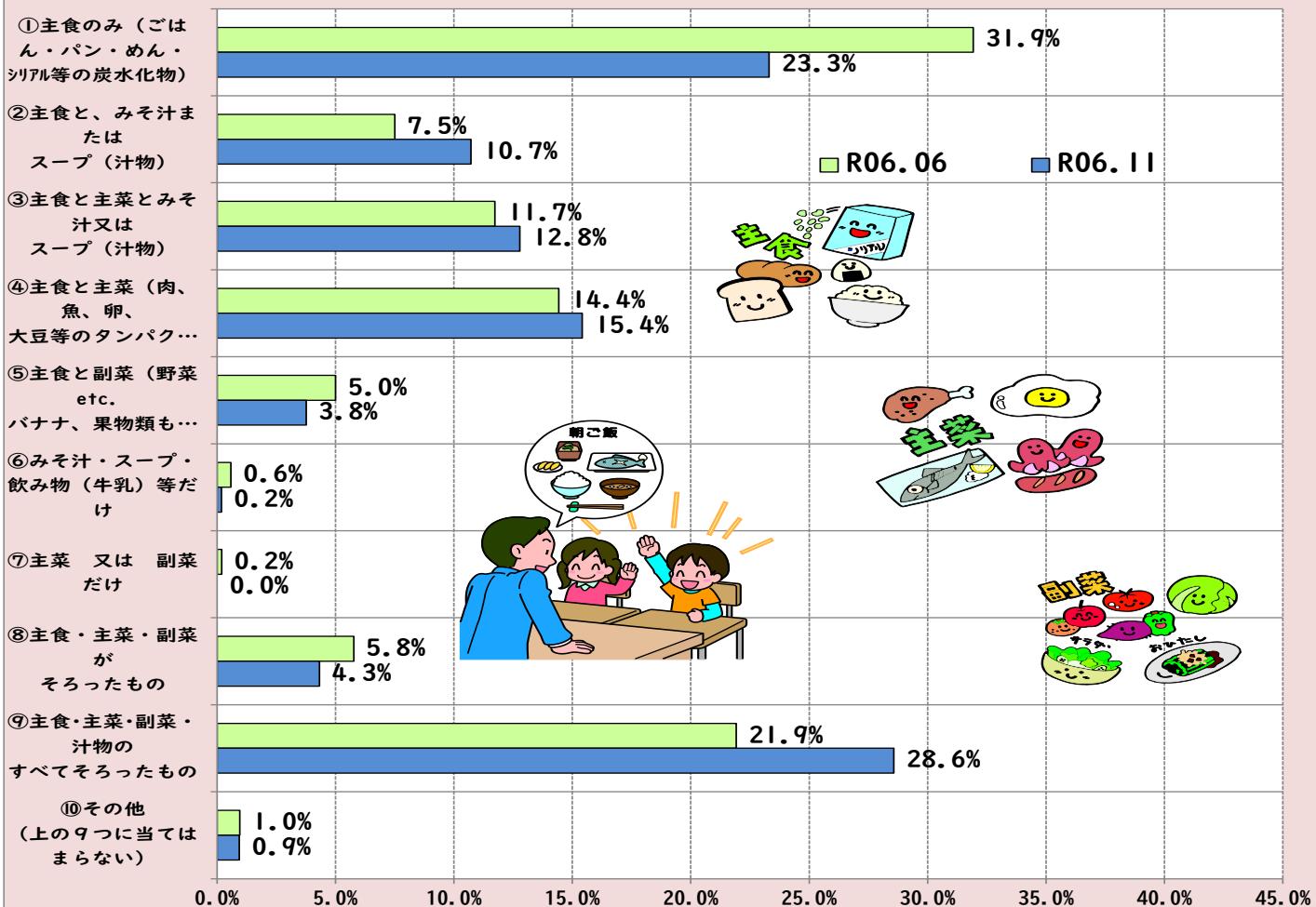
### I.について



6月と11月を比較すると、朝食を毎日食べる児童は0.9%減ってしまったのは残念な結果でしたが、ほとんど食べない児童は1.4%も減り、欠食率が1%代になったのは大きな成果となりました。引き続き、朝ごはんを食べる重要性を理解し、食べる習慣をつけてほしいと思います。さらに食べてくる児童が増えればいいです。

埼玉県の、【第4次食育推進基本計画】では、朝食を欠食する子どもの割合、令和7年度の目標値は0%となります。

**6月実施と11月実施の比較**      **2. 朝食の内容は、**  
**だいたい次のどれに近いですか**



**2について**



主食のみの朝食の児童が8.6%も減りました。また、バランスの良い食事（⑧と⑨）を食べている児童が5.2%も増えました。とてもよい結果となりました。

朝食の内容では、バランスの良い理想的な食事は、主食・主菜・副菜がそろったものです。

主食とは、脳のエネルギー源「炭水化物」です。炭水化物はエネルギーのもとになります。炭水化物が多く含まれているのは、ごはん・パン・麺などです。

主菜とは、体温を上げるために「たんぱく質」「無機質」です。たんぱく質は、体温を上げる働きがある栄養素です。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品に含まれています。

副菜とは、体の調子を整える「ビタミン・（無機質）」です。ビタミン・（無機質）には、体の調子を整える働きがあります。野菜や果物に多く含まれています。バランスの良い食事内容を摂ることをお願いしたいと思います。引き続き保護者の皆様のご支援・ご協力を、よろしくお願ひいたします。

学校のホームページの【桜川の食育】の【レシピ紹介】の中に、【朝食レシピ】を紹介していますので、ぜひ活用してください。朝ごはんのヒントにしていただけたら、幸いです。

右の二次元コードから、ご覧いただけます。

